



«Livsmestring»



Foto: Dragsjøen, Nes kommunes bildearkiv

Hva betyr det å mestre livet? Hvordan kan vi forberede oss på livets opp- og nedturer, og bli så robuste at vi tåler både motgang og medgang? Det er mye fokus på psykisk helse i media for tida, særlig blant de unge. Vi hører også om mange eldre som er ensomme og isolerte fra et sosialt liv. Samtidig som vi bor i et av verdens rikeste og tryggeste land, svarer altfor mange –særlig unge– at de ikke har det bra psykisk.

Mye kan gjøres på det forebyggende plan. Det handler om å være trygg, ha det godt sosialt og føle tilhørighet. Alt dette er svært viktig for vår helse. Motgang, sorg, nedturer, oppturer, hverdager, festdager; det er dette som er LIVET. Hos noen kan det se ut til at det triste og vonde dominerer, andre igjen går lettere gjennom livet. Det handler i stor grad om hvordan vi tar ting, vår holdning til det som skjer. Psykiater og professor i indremedisin, Ingvard Wilhelmsen, snakker mye om dette. Hvordan velger vi å forholde oss til hendelser og tenkte tanker? Han sier: «Det er ikke mer synd på deg enn på andre», noe som handler om vår holdning til fortiden og er et oppgjør med offerrollen. Det meste her i verden kan vi ikke gjøre noe med, og fortiden kan vi ikke endre. Vi kan imidlertid endre holdningen til den. Går vi rundt og fortaper oss i det vi ikke kan påvirke, bruker vi fryktelig mye energi på noe som ikke kan bli bedre.

«Alla dessa dagar som kom och gick, inte visste jag at det var livet» kjent sitat av den svenske dikteren Stig Johansson. Kan vi stoppe opp litt, ta vare på dagen i dag og ikke bekymre oss for mye for morgendagen? Løfte blikket og se ut over de nærmeste omgivelsene? Og til de som føler at alle andre er så mye flinkere, bedre, penere, mer vellykket: For det første, er det sant? Kan det være at det er vår **tolkning** av



omgivelsene og andre personer? Når vi virkelig blir kjent med andre og åpner oss for hverandre, får vi kanskje høre at den vi trodde hadde et helt perfekt liv også har det vondt og vanskelig. For det andre; hvis du ikke kan gjøre noe med det, hvorfor bruke tid og energi på det? Vi får det ikke bedre av å gå rundt og gruble eller misunne. Søren Kierkegaard, dansk teolog, psykolog og filosof som levde på 1800-tallet, har mange sitater som passer godt den dag i dag: «de fleste mennesker haster så sterkt etter nytelsen, at de bare haster forbi den».

Planlegging av by- eller bygdesentrum, betyr også mye for folkehelsa og hvordan innbyggerne har det. «Happy City» er et konsept som ser på hva arkitektur og arealplanlegging gjør med oss. De har funnet at mennesker er gladere og mer fornøyd der det er lettere tilgang på grønne plasser, steder å sette seg ned og mer variasjon i omgivelsene. Et godt eksempel er plassen foran rådhuset på Årnes; der ser man glade barn som leker i vannsøylene, voksne som slapper av på benkene eller ungdom som skater på området. I alle fall på sommeren! Dette er de viktige møteplassene som vi så ofte hører om.

Felleskap, følelsen av å bety noe for andre, bli sett for den man er; alt dette virker inn på oss. Frivilligheten i Nes utgjør en stor del av folkehelsearbeidet. De aller fleste kan bidra på en eller annen måte, enten man er ung eller gammel. Selv om mange allerede er involvert, er det plass til flere. Kanskje man kan blande generasjonene, invitere med nye naboer eller få med seg de som i utgangspunktet ikke har så lett for å komme seg ut. Man må ikke nødvendigvis selv være idrettsutøver, musiker eller skuespiller for å kunne bidra i frivilligheten.

Hva koker det ned til; det å mestre livet? Det må være å ha det godt med seg selv, å ha noen som bryr seg om deg, å få lov til å **gi** til andre. Gi et smil til en du møter, vis at du har tid til en prat, det behøver ikke være noe mer. Om vi klarer å se lenger enn vår egen nese og ikke bruke for mye energi på ting vi ikke får gjort noe med, vil vi kanskje få det bedre med oss selv. Livet består av opp- og nedturer, vi kommer ikke unna det.

Ikke glem det nylig avdøde Per Fugelli prøvde å prente inn i oss: Gi litt mer f!

Skribenter: Mette Kristin Rolstad og Berit Køhler, fysioterapeuter ved Friskliv- og mestringsentralen

